

EFFETS SUR LA PERFORMANCE DE DIFFERENTES STRATEGIES D'ALLURE EN COURSE A PIED LORS DE LA PHASE INITIALE D'UN TRIATHLON D.O.

Résumé :

Actuellement, de plus en plus d'études en sciences du sport se focalisent sur l'analyse et la discussion des stratégies adoptées / à adopter en compétition par les athlètes pour accéder au plus haut niveau de performance possible. Dans cette perspective, une étude récente a comparé l'impact sur la performance globale de la course à pied d'un triathlon de la vitesse de course adoptée lors du premier kilomètre d'un triathlon distance olympique. Les triathlètes ayant en effet souvent tendance à partir vite immédiatement après la partie cycliste, l'objectif de cette étude était donc d'apprécier la pertinence de cette stratégie de course.

Pour ce faire, 10 triathlètes très entraînés et d'un niveau homogène ont participé à une course à pied de 10km témoin et 3 triathlons distance olympique, dans un ordre randomisé. Durant ces trois triathlons, l'allure du 1^{er} kilomètre était imposée au regard de l'allure moyenne du 10 km « sec » (-5%, +5%, +10%). Aucune information ne leur était donnée sur le temps écoulé ou leur vitesse de course, hormis lors d'un premier kilomètre. Enfin, l'allure adoptée lors de la portion cyclisme-natation et les conditions de course étaient strictement identiques à celle maintenues lors du premier triathlon-test. Les résultats obtenus ont été les suivants :

	Temps de passage au 1er km	Performance sur un 10km "sec" et sur les triathlons test
Course à pied isolée 10km	(3'20/km) 200 ± 15 s	(3'20/km) 33 min 20 s ± 72 s ^{\$\$}
Depart rapide -5% (CàPT ₋₅)	(3'10/km) 190 ± 14 s	(3'38/km) 36 min 18 s ± 121 s ^{**££}
Depart modéré + 5% (CàPT ₊₅)	(3'30/km) 210 ± 17 s	(3'23/km) 33 min 48 s ± 78 s ^{\$\$}
Depart lent + 10% (CàPT ₊₁₀)	(3'40/km) 220 ± 18 s	(3'28/km) 34 min 47 s ± 88 s ^{**££}

Significativement différent de la course à pied isolée, *P<0.05, **P<0.01

Significativement différent du groupe CàPT₋₅, \$P<0.05, \$\$P<0.01

Significativement différent du groupe CàPT₊₅, £P<0.05, ££P<0.01

On constate donc que la performance réalisée est significativement meilleure sur l'ensemble du 10km enchaîné lorsque l'allure adoptée lors du 1^{er} kilomètre de course est légèrement inférieure à la vitesse de course moyenne sur le 10 kilomètres (3min30 contre 3min23). A l'inverse, lorsque la transition est effectuée à une allure élevée, on constate une dégradation nette de la performance sur la portion course à pied. On constate alors notamment que la lactatémie en fin d'épreuve est plus haute et que la consommation d'oxygène lors de celle-ci est plus élevée (traduisant une économie de course moindre).

Il est possible de faire l'hypothèse que lors de l'épreuve cycliste, une très grande part du volume sanguin se concentre au niveau des jambes et que lors de l'enchaînement, un temps d'adaptation est nécessaire pour que ce flux sanguin soit redistribué davantage au niveau des régions hautes du corps (davantage sollicitées lors de la course à pied). En partant vite, le triathlète placerait ces régions supérieures face à la nécessité de produire un travail important, sans pour autant être convenablement irriguées (d'où l'augmentation de la lactatémie et la dégradation plus importante de l'économie de course). Dans le cas d'une course en peloton, le meilleur coureur à pied aura en revanche intérêt à imposer d'emblée un tempo élevé pour « amener » les autres coureurs à adopter un départ trop rapide, au regard de leurs capacités, dans la mesure où une erreur d'allure lors du début de la course à pied a des conséquences sévères sur la performance subséquente.

Mots clés : Stratégies d'allure, Performance, Course à pied

Rédacteur : Yann LE MEUR, yann_lemeur93@hotmail.com